

ALGUNAS MANERAS SENCILLAS DE INCORPORAR FRUTAS Y VERDURAS A TU DÍA:

- Incorpora granola de bajo contenido graso o sin grasa a una porción de yogur de bajo contenido graso o sin grasa. Encima ponle rodajas de manzana o moras congeladas.
- Cuando prepares un huevo o una omelette con claras de huevo, agrégale verduras, como tomates y cebolla picados.
- A media mañana come una fruta.
- Llena casi la mitad de tu plato con frutas y verduras.
- Cuando tengas hambre entre comidas, come verduras crudas con alguna salsa sana de bajo contenido graso o sin grasa.
- Puedes hacer una “paleta de frutas” ensartando uvas y rebanadas de banana en un palito y congelándolas
- Le puedes agregar verduras congeladas a un guiso o cualquier platillo de pasta. Prueba brócoli, chícharos (arvejas) y maíz.
- Cuando comas pizza, pídelas con más verduras (como brócoli y espinaca) y menos queso.

Visita 5aday.gov.

Page 1 - Right panel (front cover)

¿cuántas frutas y verduras necesitas tú?

CADA PERSONA ES DIFERENTE. AQUÍ EXPLICAMOS MANERAS SENCILLAS DE COMER LAS CANTIDADES IDEALES PARA TI.

Page 2

todos los días come una variedad de diferentes colores

Probablemente ya sabes que una dieta sana incluye una variedad de frutas y verduras. Muchos de estos alimentos también tienen menos calorías y más fibra que otras comidas.

Cuando la parte de una dieta sana, comer frutas y verduras en lugar de comida de alto contenido graso también puede ayudarte a controlar tu peso.

A diferencia de las personas que comen apenas un poco de frutas y verduras, las personas que comen cantidades más generosas —como parte de una dieta sana— probablemente correrán menos riesgo de padecer enfermedades crónicas. Estas enfermedades incluyen apoplejía, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer, y quizás enfermedad cardíaca e hipertensión.

Los cuadros incluidos en este folleto te ayudarán a determinar las cantidades de frutas y verduras que necesitas. También hay información que explica por qué comer las cantidades recomendadas es importante para tu salud. Consejos sencillos para incluir frutas y verduras en tu día también están proporcionados.

Page 3 - Left column

entérate las cantidades que necesitas cada día

1. Ve a tu gráfico. Escoge tu nivel de actividad física. Utilice estas definiciones para determinar el nivel de actividad para tu estilo de vida que es mas elevado que la actividad ligera de la vida cotidiana:

Menos Activo: Promedias menos de 30 minutos al día.

Moderadamente Activo: Promedias 30 a 60 minutos al día.

Activo: Promedias más de 60 minutos al día.

2. Escoge la escala que contiene tu edad. Tu nivel de actividad física y edad determinan cuántas calorías necesitas cada día y el numero de calorías necesaria diariamente determina cuántas frutas y las verduras debes de comer.

Mujeres

menos activas

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
19-30	2 tazas	2 ¹ / ₂ tazas
31-50	1 ¹ / ₂ tazas	2 ¹ / ₂ tazas
51+	1 ¹ / ₂ tazas	2 tazas

moderadamente activas

19-50	2 tazas	2 ¹ / ₂ tazas
51+	1 ¹ / ₂ tazas	2 ¹ / ₂ tazas

Activas

19-50	2 tazas	3 tazas
51+	2 tazas	2 ¹ / ₂ tazas

Hombres

menos activos

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
19-50	2 tazas	3 tazas
51+	2 tazas	2 ¹ / ₂ tazas

moderadamente activos

19-30	2 tazas	3 ¹ / ₂ tazas
31+	2 tazas	3 tazas

activos

19-30	2 ¹ / ₂ tazas	4 tazas
31-50	2 ¹ / ₂ tazas	3 ¹ / ₂ tazas
51+	2 tazas	3 tazas

Niñas

menos activas

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1 taza	1 1/2 tazas
9-13	1 1/2 tazas	2 tazas
14-18	1 1/2 tazas	2 1/2 tazas

moderadamente activas

2-3	1 taza	1 taza
4-8	1 1/2 tazas	1 1/2 tazas
9-13	1 1/2 tazas	2 tazas
14-18	2 tazas	2 1/2 tazas

activas

2-3	1 taza	1 taza
4-8	1 1/2 tazas	1 1/2 tazas
9-13	1 1/2 tazas	2 1/2 tazas
14-18	2 tazas	3 tazas

Niños

menos activos

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1 1/2 tazas	1 1/2 tazas
9-13	1 1/2 tazas	2 1/2 tazas
14-18	2 tazas	3 tazas

moderadamente activos

2-3	1 taza	1 taza
4-8	1 1/2 tazas	1 1/2 tazas
9-13	1 1/2 tazas	2 1/2 tazas
14-18	2 tazas	3 tazas

activos

2-3	1 taza	1 taza
4-8	1 1/2 tazas	2 tazas
9-13	2 tazas	2 1/2 tazas
14-18	2 1/2 tazas	3 1/2 tazas

Page 4 - Left column

súmalas porque cuentan

Incluye frutas y verduras a lo largo de tu día de a poquitos por aquí y poquitos por allá: entre comidas, como adorno, de acompañamiento o guarnición o como parte de tu plato fuerte. Todas las frutas y verduras (incluso los frijoles) congeladas, frescas, enlatadas o disecadas cuentan para tu cantidad diaria.

Aprende a qué equivale 1 taza y 1/2 taza:

EJEMPLOS DE 1 TAZA

1 mazorca de maíz grande

1 naranja grande

1 camote (batata) grande

EJEMPLOS DE 1/2 TAZA

5 cabezuelas de brócoli

16 uvas

4 fresas grandes

Para ver más ejemplos, visita 5aday.gov

Page 4 - Right column

Maneras sencillas de disfrutar frutas y verduras a lo largo del día.

MAÑANA

1 taza

1 manzana pequeña

¹/₂ taza

1 banana pequeña

AL MEDIO DÍA

1 taza

1 taza de lechuga* y ¹/₂ taza de otras verduras
*1 taza de lechuga cuenta como ¹/₂ taza de verduras.

¹/₂ taza

6 zanahorias pequeñas

NOCHE

1 taza

¹/₂ taza verduras mixtos y ¹/₂ taza frijoles rojos

¹/₂ taza

¹/₂ taza de fruta fresca mixta

Además de frutas y verduras, una dieta sana también incluye granos enteros, productos lácteos de bajo contenido graso o sin grasa, carnes magras, pescado, frijoles, huevos y nueces, y es baja en grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol, sal y aditivos de azúcar.

encuentra tu equilibrio

Volverte más sano o sana no significa sólo comer sano, sino también hacer actividad física. La actividad física habitual es importante para tu salud y buena forma en general.

Estas son algunas sugerencias que podrías seguir:

- Los adultos deben hacer actividad física de intensidad moderada por lo menos 30 minutos casi todos los días de la semana.
 - Para no subir de peso, los adultos deben hacer actividad física de intensidad por lo menos moderada durante aproximadamente 60 minutos al día casi todos los días de la semana y sin exceder el número de calorías que necesitas.
 - Los niños y jóvenes deben hacer actividad física casi todos los días, o preferentemente todos los días de la semana, durante 60 minutos.
 - Para lograr aún más beneficios de salud, aumenta el tiempo o la intensidad de tu actividad.
-

Page 5 - Right column

aprovecha al máximo tus calorías

Piensa en lo siguiente: si acabas todas tus calorías del día en unas cuantas cosas de alto contenido calórico, lo más probable es que no obtengas la gama completa de vitaminas y nutrientes que tu organismo necesita para estar sano.

Para obtener todos los nutrientes que necesitas, sin consumir demasiadas calorías, elige alimentos de todos los grupos alimenticios que estén repletos de nutrientes, pero tengan pocas calorías. Esos alimentos incluyen frutas y verduras, granos enteros, carnes magras, y leche y productos lácteos descremados o de bajo contenido graso.

Para obtener más información sobre una dieta sana, visita MyPyramid.gov.

Page 6 – Left column

Para comer una variedad sana, piensa en los colores. Con frutas y verduras de diferentes colores tu organismo recibe una variedad de nutrientes valiosos como fibra, folato, potasio y vitaminas A y C. Algunos ejemplos podrían ser espinacas verdes, camotes anaranjados, frijoles negros, maíz amarillo, ciruelas moradas, sandía roja o cebollas blancas. Para consumir aún más variedad, prueba nuevas frutas y verduras con regularidad.

Tienen todo lo que necesitas naturalmente

COME SANO.

Las frutas y verduras son muy buenas fuentes de una multitud de vitaminas, minerales y otras sustancias naturales que podrían ayudar a protegerte contra las enfermedades crónicas. Algunos de esos nutrientes también pueden encontrarse en otros alimentos sanos. Una dieta balanceada y otros cambios en tu estilo de vida son la clave para defender tu buena salud.

FIBRA

Las dietas ricas en fibra dietética han demostrado producir una variedad de efectos benéficos, entre ellos disminuir el riesgo de cardiopatía coronaria.

Excelentes fuentes provenientes de frutas y verduras: frijoles blancos, frijoles colorados, frijoles negros, frijoles pintos, habas blancos, guisantes blancos, porotos de soja, chícharos (guisantes) secos, garbanzos, frijoles carita (ojo negro), lentejas, alcachofas

FOLATO*

Las dietas sanas con cantidades adecuadas de folato podrían reducir el riesgo que corre la mujer de tener un hijo con defecto cerebral o de la médula espinal.

Excelentes fuentes provenientes de frutas y verduras: frijoles carita (ojo negro), espinaca cocida, guisantes blancos, espárragos

POTASIO

Las dietas ricas en potasio pueden ayudar a mantener una tensión arterial sana.

Buenas fuentes provenientes de frutas y verduras: camote (batata), pasta de tomate concentrado, puré de tomate, hojas de remolacha (betabel), papa blanca, guisantes blancos, habas blancos, verduras verdes cocidas, jugo de zanahoria, jugo de ciruela pasa

VITAMINA A

La vitamina A mantiene saludables los ojos y la piel y ayuda a proteger contra las infecciones.

Excelentes fuentes provenientes de frutas y verduras: camote (batata), zapallo, zanahorias, espinaca, hojas de nabo, hojas de mostaza, col rizada, berzas, calabaza (winter squash), cantalupo, pimiento rojo, col china

VITAMINA C

La vitamina C ayuda a sanar cortes y heridas y mantiene sanos los dientes y las encías.

Excelentes fuentes provenientes de frutas y verduras: pimientos verdes y rojos, kiwi, fresas, camotes (batata), col rizada, cantalupo, brócoli, piña, col de Bruselas (repollitos de Bruselas), naranjas, mangos, jugo de tomate, coliflor

* Según el Instituto de Medicina, se recomienda una dosis diaria de 400 µg/día de ácido fólico sintético (proveniente de alimentos fortificados o suplementos además de las formas alimenticias de folato provenientes de una dieta variada) para la mujer en edad de procrear que pudiera quedar embarazada.

